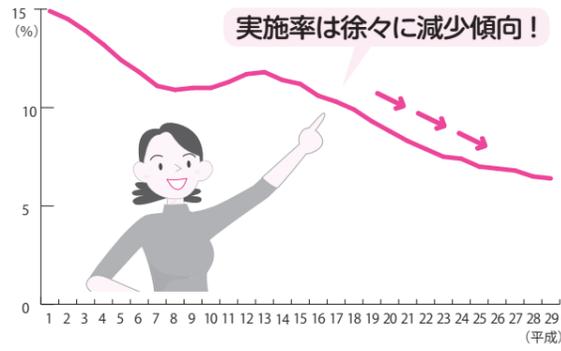
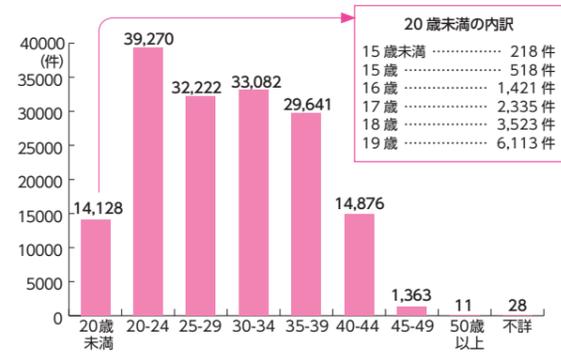




【表2】人工妊娠中絶実施率(総数/女子人口千対)



【表3】人工妊娠中絶件数



引用：厚生労働省「平成29年度衛生行政報告例の概況 母体保護関係」

近年の人工妊娠中絶実施率は、平成11年のピル(経口避妊薬)の解禁などによって減少してきていますが(表2)、性や妊娠についての知識不足が原因と見られる若年層の中絶件数については気になる(表3)です。

予期しない妊娠に対して、「もしかしたら…」と思ったら、早めに医療機関に行つて検査を受けましょう。婦人科を訪れるのをためらつて先延ばし

予期しない妊娠を回避するために

いわゆる予期しない妊娠で直接リスクを負うのはもっぱら女性です。自分の心や体を傷つけることがないように、女性としての人生をどう生きたいかについて考えることが、他ならぬ、自分の心や体を守る第一歩と言えるでしょう。

また、パートナーに対しても、妊娠の心配がある場合には勇気をもって事前に「ノー」と言いましょう。そのためには日頃から自分の思いや考えをはっきり伝えられるような関係を築いておくことが必要ですね。

しにしている問題も解決しません。結局負担がかかるのは女性なので、早めの行動を心がけたいものです。

特集

# あなたの性であなたらしく

～心も体も大切に生きよう～

(リプロダクティブ・ヘルス/ライツの視点から)

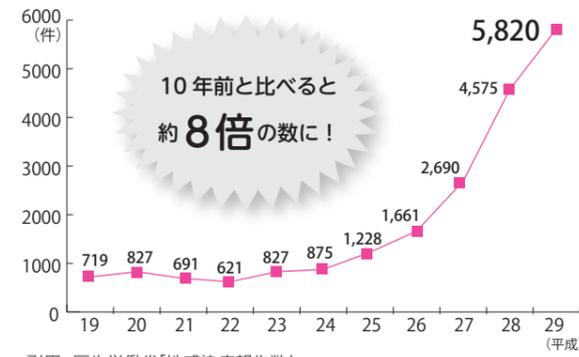
様々なリスクにさらされる現代生活。あなたは自分の体を大事にしていますか。心と同様に体も大切に守りたいですね。私たちは誰でも自分の体や性についての事柄を自分で決める自由を持っています。その自由を発揮して健やかな人生を送れるよう準備を始めましょう。

性感染症から自分を守る

性感染症とは、「性的接触によって感染する病気」のことをいいます。おもなものに生殖器クラミジア感染症、尖圭コンジローマ、生殖器ヘルペスウイルス感染症、梅毒、淋菌感染症、HIVなどがあります。最近の二エースでその増加が報道されている梅毒は、かつては性感染症の代表的なものでした(表1)。

こうした性感染症は、自覚症状が

【表1】性感染症(梅毒)報告数の年次推移



引用：厚生労働省「性感染症報告数」

産む？  
産まない？  
いつ頃産みたい？

決めるのはあなた自身

自分の人生の主人公は自分であり、女性としてどう生きていきたいかを決めるのも自分自身ですね。まずは、女性のライフサイクルにおいて起こりうる体や健康の課題が男性とは大きく異なる点を認識しましょう。

つまり、思春期での初潮が始まる、妊娠・出産に向けた準備と変化のプロセス、結婚そして出産、やがて閉経という一連の流れに沿って起きる体の変化やトラブルが、女性の人生のサイクルと同時進行するというわけです。いわば、女性の人生＝女性の体ということでしょう。

その点を踏まえたうえで、既に家族がいる人も、パートナーと将来の生活について計画している人も、子どもを持つならいつか、そもそも子どもを持つかどうか、十分に考え、話し合ひましょう。妊娠・出産の当事者は女性であるあなたなのです。

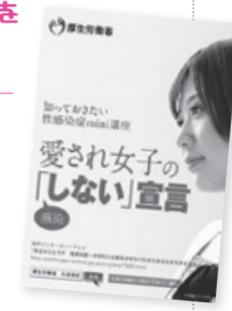
ないものもあり、また、症状が出ても病院にかかりにくいなどの理由から、他人が感染してしまつたり症状が重篤化したりすることもある。決して特別な人だけがかるのではなく、誰でも感染する可能性があるものなので万全の注意を払う必要があります。

また、女性がかかると、不妊の原因となつたり、妊娠中なら赤ちゃんに感染したり、いずれにしてもしっかりと知識と予防が欠かせません。

現在、自宅で手軽に検査ができる郵送検査キットもあるので、不安を感じたらパートナーと一緒に受けておきましょう。

性感染症の症状などを詳しく知りたい時は？

厚生労働省のHPでは、性感染症についてのリーフレットを掲載しています。感染症の予防方法や症状などについても詳しく解説しています。



親や世間の目に惑わされない

性と生殖に関して男女が平等であること、そして共同の責任を持つことが、リプロダクティブ・ヘルス/ライツ(※)の根幹と言えるでしょう。

すべてのカップルと個人が、「産む・産まない」を決める自由とともに、出産する子どもの数や、出産する時期などを決める自由を持つ一歩から、親の意見や世間の目に惑わされずに、どう生きるかを自分たちで決めましょう。目下生殖世代の男女だけでなく、すべての世代がこのことを改めて認識しておきたいものです。

Q&A

※リプロダクティブ・ヘルス/ライツとは？!

すべての人間が健全な生活を営むうえで生殖能力を持ち、出産に関わる自由を認められていること。言い換えれば「すべてのカップルと個人が持つ人権の一部」であるので、当然男性にも該当します。つまり、自らの妊娠・出産をコントロールする権利が女性にあるというだけでなく、男性も出産や育児に積極的に関わり、それを享受する権利があるということです。



# 大切なのは ライフプランニング

自分の体の変化に気づこう  
痛みや異常は放っておかない

妊娠・出産というメカニズムを備える女性の体は、様々な変化にさらされています。

10代20代に多いと言われる生理不順や生理痛。体が完全に出来上がっていないために起こるのか、何か病が隠れているせいなのか、判断は難しいところです。痛みや異常は放っておかず、早く専門医に相談しましょう。

特に、20代以降は子宮頸がん、40代になったら乳がんや子宮がんの発症が増えるので、検診も定期的に受けましょう。

尚、結婚する際に行う健康診断として、ブライダルチェックがあります。子宮卵巣の超音波検査、糖尿病検査、甲状腺検査、風疹抗体価の検査などが主な内容で、これからの結婚生活、妊娠や出産などに差し障りがないかを調べるためのものです。自分の体を知るうえでも節目の確認として受けておく目安としてしょう。

## 出産のタイミングを 確保しよう

不妊と高齢出産に気をつけて

仕事でもプライベートでもやり甲斐を感じて頑張れるのが、20代30代ですが、同時に、この世代は出産にもベストのときと言われます。年齢が上がることも卵子の質が劣化していき、妊娠力も下がり、仮に妊娠しても出産のリスクが高まるためです。

しかし、仕事の区切りを先延ばしにしたりすることで高齢出産を余儀なくされる女性が少なくありません。実際、高齢出産には流産、先天異常、妊婦高血圧症候群などのリスクが伴うので、出産を希望するならば、あらかじめ高齢出産を避けられるように仕事やプライベートの兼ね合いを図りながら、自分のライフプランのなかでの「産みどき」を考えておきましょう。

たとえば、学業を続けたい、もっとキャリアアップしたいなどの希望を持っているなら、自分の人生で子どもを産むのがいつか、産むとしたらどの段階なら可能なかを具体的に検討しましょう。既にパートナーがいるなら、一緒にライフプランを立てながら、出産のタイミングを確保しておくといいですね。

正しい知識で、性感染症や  
予期せぬ妊娠などから  
自分を守ろう



月経異常(月経困難症・月経前症候群)が  
起きやすい

10歳

自分なりに  
仕事・結婚・出産の  
ライフプランを  
立てておこう!

- 歳……結婚
- 歳……資格取得
- 歳……第一子出産
- 歳……職場復帰

20歳になったら、  
子宮頸がんの  
検診を受けよう!

20歳

子どもを持つのか持たないのか、  
いつ産みたいのかなど、将来設計  
についてパートナーと話し合おう



女性の体は、  
25歳～30代前半  
が出産適齢期

30歳



子宮体がん、  
乳がんの  
検診を受けよう!

40歳

出産後の計画もしっかり立てて、  
子育ての役割分担や  
仕事の復帰などについて  
パートナーと話し合っておこう

## interview

### 二十歳になったら 一度は検診に

#### ◆生理痛はガマンしないで

婦人科にかかるのをためらう女性も少なくないようですが、目下私のところを訪れる10代20代は、生理不順や生理痛の悩みがほとんどです。中学生や高校生だと、生理も安定しないことが多いのですが、痛みがひどいなら我慢はしないことです。市販薬をその場凌ぎに飲んで過剰していると、いつか薬も効かなくなり、子宮内膜症のような病気が隠れていると不妊にもつながりかねません。また、無理なダイエットで生理が止まるのも不妊につながります。若くして生理が止まるのも不妊につながります。若い女性には特に、一人で悩まないで是非一度婦人科、もしくは女性外来を受診してほしいですね。

初めて婦人科にかかるときには、医師から必ず尋ねられるので、直前の生理の時期を確認しておきましょう。通常、問診や

カウンセリングから始まり、いきなり内診台に上がるようなことはないので安心してください。

#### ◆正確な知識と情報を得て

若い世代はもちろんのこと、30代40代、それ以降の年代でも、女性である自分の体についての知識や情報が十分でないようです。例えば、生理がある限り妊娠できるものと誤解して出産のタイミングを逃すケースや、妊娠に気づいても自分ではどうにもできず、婦人科にも行かずに、胎児はどんどん成長してしまっているというケースに出会うと、つくづく情報不足を感じます。女性はもっと、女性の体について正確な知識と情報を求め、自分の体を守るべきだと痛感しますね。

信じられているものと区別して信じているものと区別して信じています。中高生の娘さんに付き添う母親でも、案外昔の知識を基に判断しがちです。

また、現代ではネット上の情報を鵜呑みにする若い女性(時にはその母親さえも)が増えていますが、要注意です。個人のブログなどの経験談に頼るのは危険ですから止めましょう。何か調べるなら、医療機関や日本産科婦人科学会など専門家が発信するサイトが安心でしょう。

#### ◆婦人科のホームドクターを

女性の体は、初潮・妊娠・出産・更年期・閉経・高齢期：というように、ライフサイクルとともに変化するものですから、体と人生をセットで考えるのが自然です。若く最初の段階で体のトラブルを我慢していると、その後の試験や仕事など、人生のいざというときにチャンスを得ることもなくなりかねません。もちろん体へのリスクも増します。

そんなことが未然に防げるよう、高校卒業あたりから2年に1回は婦人科検診、主にがん検

診を受けることをオススメします。腹痛で婦人科に運ばれてきた人が、医師がびっくりするほど大きな筋腫や卵巣嚢腫を抱えていたこともありましたが、定期的に検診していれば自分の体の調子を確認できるし、かかりつけの医師なら患者の折々の状態を診ることで、今後の心構えも助言できます。

現在は、初婚年齢が上がったことで、不妊や高齢出産が増えています。不妊治療は以前に比べて費用も安くなり、扱うクリニックも増え、ハードルが下がったように思われがちですが、高齢出産についてはやはり女性の体への負担やリスクが高いので、なるべくなら回避することが望ましいです。こうしたことも、かかりつけの婦人科医がいると相談でき便利です。気軽に訪ねてきてください。



佐々総合病院 産婦人科 部長  
井澤 朋子 氏  
平成11年 杏林大学卒業  
平成30年～ 佐々総合病院  
日本産科婦人科学会専門医・指導医  
母体保護法指定医  
日本産科・新生児医学会周産期専門医

# Parite Library



このコーナーでは、男女平等参画をはじめとする様々なテーマの本を紹介し、男女平等推進センター「パリテ」の図書コーナーで貸し出していますので、ぜひ活用ください。



「自衛隊防災BOOK」  
著者：自衛隊  
出版社：マガジンハウス

全国各地で大規模災害が頻発している。既に「東京防災」等の対策本が出ているが、そこには書いていない、日常生活におけるリスク管理も含めて、自衛隊独自のノウハウが読みやすい形で凝縮されているのが本書である。



「ふたりは同時に親になる 産後の『ずれ』の処方箋」  
著者：狩野さやか  
出版社：猿江商會

子育ては、両方が変わることでしか「ふたりで同時に親になる」チャンスはありません。子どものいる生活は、今まで見えなかったことが見え、知らなかったことを知る新しい面白みに満ちた世界。その変化を積極的に受け入れ、二人が快適になるヒントが満載です。



「炎上しない企業情報発信」  
著者：治部れんげ  
出版社：日本経済新聞出版社

昨今、地方自治体や企業などがSNSを活用していますが、残念なことにつか、炎上するような事例も散見されます。逆に、ディズニー映画などは、一歩進んで、新しい女性像を描く努力を続けています。これらの事例から、ジェンダーの現代的視点を学べる一冊です。

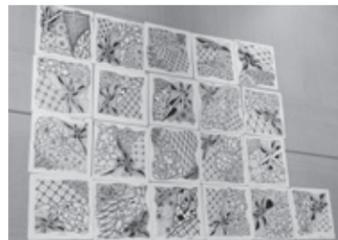
## パリテだより

センターパリテでは、さまざまなイベントを開催しています。2018年12月までの主な事業をご紹介します。



平成30年11月2日(金)  
スクタリウともこ  
女性の多様な生き方

小さい子供がいても起業できることを体験をもとに話されました。育児と仕事のバランス、起業時の準備や確認事項、フェイスブックを利用した集客効果も参考になったと思います。小さい子供がいることを強みと感じるポジティブな姿勢が皆に響いたようです。



平成30年12月1日(土)  
ペンで個性をひきだす  
ゼンタングル®・レッスン

家事・育児・仕事・介護で忙しい日々だけ自分の時間も！に伝える「ほっとひと息、てしごとカフェ」講座。初めて経験される方も多しなか、先生の明快な説明の後、シンプルなパターンを描くことで自然と集中・リラックスして個性溢れる作品を仕上げました。



平成30年12月6日(木)  
一歩、一歩、ありがとう  
妻・田部井淳子と歩いた道

女性だけの登山隊を組み、女性で世界初エベレスト登頂を果たした故・田部井淳子さん。夫の政伸さんを招いての講演会でした。お二人で東北の震災被災者支援や高校生の富士登山活動をされてきました。互いを尊重し支え合った生活についてお話して頂きました。

## News!

### お茶の水女子大学 トランスジェンダーの学生受け入れに向けて

お茶の水女子大学では、トランスジェンダー（以下TG\*）の受け入れについて2016年から検討を始めました。翌年7月に本格的にワーキンググループを設置し、他大での取り組みや日本学術会議法学会委員会の答申等を参考にして検討をすすめ、学生を含めた関係者との意見交換会等を経て、最終的に昨年6月の役員会で受け入れを決定しました。新入生の受け入れは2020年度から、編入生は2022年度から受け付けることとなっています。

受け入れ方法としては、出願期間前に、戸籍上男性であって性自認が女性の方からの事前申出を受け付け、自身の性別違和や性自認についての経緯を説明する文書（自己申告書）と、性自認を確認する書類（医師の診断書や

\*トランスジェンダーとは、生まれた時の性別と、自分で認識している性別が異なる人のこと

高校の教員や保護者による書面など）があれば提出してもらい、これらによって出願資格を確認する予定です。

在籍学生への説明会ではTGの受け入れに反対する声はなく、学生生活の面での配慮について要望があり、引き続き学内ではジェンダーに関する講義やオリエンテーション等を通じて、より多くの学生に理解を深めてもらいたいと考えています。

すでに国内企業でも「LGBTフレンドリー」を掲げており、本学の決定が今後、社会のさまざまな分野で性的マイノリティの方々への差別解消に向けた施策や取り組みのきっかけの一つとなればと願っています。

（情報提供：お茶の水女子大学）

## ステキに男女平等参画!

「男性の地域活動」編

in 西東京

## 元気な人をもっと増やしていきたい

保谷小学校PTA会長 河原 勇人 さん（西東京市在住）



30年度から保谷小のPTA会長を務めています。現役のトライアスリートだった3年前までは遠征等で忙しく、自分の子どもにすらほとんど関わっていませんでした。現在はフリーのトレーナーとして活動していて現役時代よりは時間に融通がきくので、子どもたちとふれあう機会がふえました。次第に自分の子どものことだけでなく、学校全般について知りたくなり、何か協力できることがあればPTAの役員になったのです。

役員になってから知り得たことはたくさんあります。たとえば運動会一つとってみても、前日の準備を含め裏方から見られることで新発見や再確認できたこともありました。また、校舎の耐

震化や体育館へのエアコン設置といった学校営繕にも携わることができ、これら学校運営に関する一連の流れの中に参加するのが今や楽しみになっています。

活動としては月1回の代表者委員会のほかに、自転車教室やウィンターコンサート、全校あいさつ運動、西東京市歩け歩け会など、地域の青少年育成会等が催すイベントにも協力しています。仕事を抱えながらこうした活動をこなしていくのは大変ですが、楽しいから苦と感じたことはありません。

「日本を元気に！」が座右の銘です。これまで選手として活躍してきた分、これからは、いくつになっても目標や夢を追い続けられる元気な人をもっと増やしていきたい。もっと色んなイベントに関わり地域にも貢献していきたいですね。



こんなささいなことでも  
相談しちゃって  
いいのかな。

友だちや家族にも話せないし…  
安心して話せる場所が  
あるといいな。



これってもしかしたら暴力?  
モラハラ?

すぐに離婚したいわけじゃないけど、  
多少の知識は得ておきたい。

**女性  
相談**

**悩みなんでも相談(予約制)**

予約受付電話: **042-439-0075**

日々の暮らしの中での自分自身のこと、家族のこと、職場や学校での人間関係、パートナーの暴力などで不安を感じて「どうしていいかわからない」というときは、ひとりで悩まず、まずはお電話ください。

面接による相談ですが、外出が難しい方は予約受付時にご相談ください。

**秘密厳守・無料**

**予約受付時間**

月曜日から金曜日…午前9時から午後5時  
(木曜日のみ午後8時まで)  
※年末年始を除く

**場所**

- 住吉会館内 男女平等推進センター パリテ
- 田無庁舎2階 市民相談室(出張相談)

**登録団体  
募集中**

(男女平等推進係)

男女平等参画社会の実現をめざして活動するグループを支援します。  
団体登録をしていただくと、次のとおり施設をご利用いただけます。

**活動室**

- グループ活動の場や、活動の際の保育室としてご利用いただけます。(無料)
- 登録団体は2カ月前(その他の方は1カ月前)から予約申し込みができます。
- 利用時間 午前9時～午後10時

**団体  
連絡箱**

グループで作成したチラシなどを配布できるロッカーです。申請をしていただくと、ご利用いただけます。

*Parité* 2019年  
Vol.22

愛称「パリテ」とは…フランス語で“平等な”という意味です。

- ◆企画・編集◆ 男女平等推進センター企画運営委員会
- ◆発行◆ 西東京市生活文化スポーツ部 協働コミュニティ課  
〒202-0005 西東京市住吉町6-15-6 住吉会館内  
☎ 042-439-0075
- ◆企画運営委員会委員◆ 青木とし代、白井香澄、田崎吉則、秦かおる、  
松尾友治、横山順一郎、吉田朋子
- ◆制作◆ 株式会社ドゥ・アーバン

▶ご意見、ご感想をお寄せください。情報誌「パリテ」は西東京市のホームページからもご覧いただけます。 <http://www.city.nishitokyo.lg.jp>

● **編集後記** ●

リプロダクティブ・ヘルス/ライツは馴染みの薄い言葉かもしれませんが、しかし、自分の人生を自分で決める大事な権利です。世間で聞く「孫の顔を早く見たい」「お子さん、まだなの?」と言う方たちに、この情報誌を読んでいただき、リプロダクティブ・ヘルス/ライツの認識を持っていただきたいです。

**Access**

